



Special Olympics Bayern e.V. • Georg-Brauchle-Ring 93 • 80992 München

Bernhard Seidenath, MdL

Vorsitzender Ausschuss für

Gesundheit, Pflege und Prävention

Bayerischer Landtag

Maximilianeum

81627 München

München, 11. Dezember 2023

Seite 1

## **Special Olympics Bayern: Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® - Gesunde Athleten**

Sehr geehrter Herr Seidenath,

zunächst möchte Special Olympics Bayern noch herzlich zum gelungenen Wiedereinzug in den Landtag und zur Wahl als Vorsitzender des Ausschusses Gesundheit, Pflege und Prävention gratulieren.

Bezugnehmend auf unser Treffen im Rahmen der Verabschiedung von Josef Mederer, bei dem wir auch ein kurzes Gespräch führen konnten, übersenden wir Ihnen beiliegende Informationen zum präventiven Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® - Gesunde Athleten bei Special Olympics Bayern. Diesen Informationen können Sie insbesondere die Disziplinen entnehmen, in denen wir als Sportorganisation für Menschen mit geistiger Behinderung kostenlose Präventionsuntersuchungen und Gesundheitsaufklärung für unsere Athletinnen und Athleten anbieten.

Ein solches Angebot stellt sicherlich ein Alleinstellungsmerkmal in der Familie des Sports und der Gesundheitsprävention dar. Die daraus entstehende Verantwortung für unsere Athletinnen und Athleten nehmen wir an. Dies benötigt aber auch entsprechende Unterstützung, die wir aktuell teilweise aus dem Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales erhalten. Der flächendeckende Ausbau der Angebote ist eines unserer großen Ziele. Die Einbeziehung und Schulung von medizinischem Fachpersonal, das durch den Einsatz bei Special Olympics Bayern

Gefördert durch:

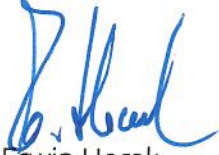


Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

mitunter erstmals mit dem Themenfeld Diagnostik von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung konfrontiert wird, ist dabei ein zentrales Element, das auch gesundheitspolitisch zu diskutieren ist.

Wir würden uns freuen, gemeinsam mit Ihnen in den Austausch zu kommen. Gerne erörtern wir Ihnen dabei auch unser Gesundheitsprogramm. Sehr gerne stehen wir zu einem gemeinsamen Gesprächstermin zur Verfügung. Zur Terminabstimmung kontaktieren Sie bzw. Ihr Büro bitte Sebastian Stuhlinger (Tel.: 089-15702-307 / E-Mail: [stuhlinger@specialolympics-bayern.de](mailto:stuhlinger@specialolympics-bayern.de)) in der Geschäftsstelle von Special Olympics Bayern. Vielen Dank

Mit freundlichen Grüßen



Erwin Horak  
Präsident  
Special Olympics Bayern e.V.



Burkard Rappl  
Präsidiumsmitglied  
Special Olympics Bayern e.V.





## Healthy Athletes® - Gesunde Athleten: die Disziplinen

### **Besser Hören – Healthy Hearing**

Ein gutes Hörvermögen ist eine Grundvoraussetzung für Kommunikation und soziale Integration. Anhand von Untersuchungen/Screenings wird der medizinische Bedarf für eine verbesserte Versorgung eruiert. Im Rahmen von Hör-Screenings wird die Funktionstüchtigkeit des Innen- und Mittelohrs ermittelt. Außerdem werden Beratungen und gegebenenfalls Anpassungen und kleinere Reparaturen an Hörgeräten sowie hygienische Behandlungen wie die Entfernung von Ohrschmalz (Zerumen) angeboten.

### **Besser Sehen – Opening Eyes**

Menschen mit einer geistigen Behinderung sollen ihre Umwelt besser sehen und verstehen. Dies führt auch zu Sicherheit bei ihren sportlichen Aktivitäten. Aus diesem Grund werden qualifizierte Augenprüfungen und bei Verfügbarkeit Fertigkeiten von kostenlosen Brillen, Schutzbrillen oder Sonnenbrillen angeboten. Die Tests, bei denen eine aktive Mitarbeit der Sportler erforderlich ist, sind an die Untersuchung von Menschen mit geistiger Behinderung angepasst. So basiert beispielsweise die Prüfung des Farbsehens nicht auf Zahlen, sondern die zu erkennenden farblichen Felder sind durch Kreise ersetzt.

### **Bewegung mit Spaß – Fun Fitness**

Eine gute Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit. Mit einfachen Bewegungsaufgaben werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewichtsfähigkeit überprüft und Defizite in einem Beratungsgespräch besprochen. Anhand eines Übungsheftes kann ein individuelles Training ausgearbeitet werden.

### **Fitte Füße – Fit Feet**

Innerhalb des „Fitte Füße“ Programms werden die Füße der Sportler in Bezug auf Fußfehlstellungen und den damit verbundenen Fehlbelastungen, auf Hautveränderungen und die Fußbekleidung beurteilt. Das Ziel des „Fitte Füße“ Programms besteht darin, über Fußbeschwerden aufzuklären, Hauterkrankungen vorzubeugen oder bei nicht vor Ort deutbaren Fuß- bzw. Hautproblemen eine interdisziplinäre Behandlung anzuraten.

### **Gesunde Lebensweise – Health Promotion**

Im Mittelpunkt des Programmes „Gesunde Lebensweise“ steht die Prävention. Ein Hauptrisikofaktor für Diabetes mellitus und kardiovaskuläre Erkrankungen – beides vermeidbare Volkskrankheiten - sind Adipositas und Bewegungsmangel. Daher erhalten die Teilnehmer in diesem Programm Beratung zu einer gesunden Ernährung und Motivationshilfen für ein aktiveres Alltagsleben. Ergänzt wird diese Beratung durch Blutdruckkontrollen und Aufklärungen zu den Risiken des Rauchens und der Sonneneinwirkung. Zudem finden einfache Hygieneschulungen statt.

Unterstützt durch:  
Lions Club Distrikt 111  
Bayern-Süd



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



### **Gesund im Mund – Special Smiles**

Menschen mit Behinderung gehören zur Hochrisikogruppe für Karies- und Zahnfleischerkrankungen. Außerdem weisen die Ergebnisse verschiedener Studien zur Zahngesundheit von Menschen mit geistiger Behinderung insbesondere auf die Notwendigkeit einer besseren Prävention hin. Deshalb ist es wichtig, sie zu befähigen, selbstverantwortlich Gesundheitsrisiken zu erkennen und Methoden zu deren Vermeidung zu erlernen.

### **Innere Stärke – Strongs Minds**

Innere Stärke gibt Anleitungen mit Stress umzugehen. Stress kann gut sein und Stress kann schlecht sein. Stress kann uns helfen und Stress kann uns stören. Stress kann uns zum Beispiel helfen, eine Aufgabe richtig gut zu machen. Stress kann uns aber auch hemmen, eine Aufgabe zu schaffen. Innere Stärke hilft mit Stress gut umzugehen.

### **Seminar Frauengesundheit**

Das Seminar Frauengesundheit klärt Athletinnen über Themen Frauenheilkunde wie Sexualität, den weiblichen Zyklus, Verhütung oder Erkrankungen auf. So sollen ein Verständnis für die allgemeinen Themen der Frauengesundheit anschaulich und einfach verständlich vermittelt und die Angst vor gynäkologischen Fragestellungen und Untersuchungen dauerhaft genommen werden.